

令和7年

11がつこんだて

益田の食育
キャラクター
まろピー



●じるしは、卵が入っています。

□で囲ってある食品は、卵・卵由来成分を含みます。

益田市教育委員会



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしよくひん
黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>今月の給食テーマ ～益田の食べ物を知って味わおう～</p> <p>島根県では6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」とし、該当月である今月は益田市で作られた食材が平素よりも多く献立に取り入れられています。</p> <p>給食では地場産物を積極的に活用し、地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れることで、子どもたちが地域に興味関心を持ち、理解を深めることを目的に、ふるさとを大切にすることや感謝の気持ちを育むことをねらいとしています。</p>				
<p>日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう</p> <p>「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいらっしゃるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。</p> <p>一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食・日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体现した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。</p>				
<p>「和食」の特徴</p> <p>多種多様な食材とその持ち味の調和 健康的な食生活を営むための食生活 自然の美しさと季節の移ろいの表現 正月などの年中行事や行事食を味わう</p> <p>日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと</p> <p>食事を正しく並べよう 「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言おう お箸を正しく使おう 地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみよう</p>				
<p>3</p> <p>文化の日</p> <p>牛乳</p>	<p>4</p> <p>世界味めぐり献立 (大韓民国) おでん人気メニュー (都立保育所)</p> <p>牛乳</p>	<p>5</p> <p>牛乳</p>	<p>6</p> <p>おいしい読書週間 (11月1日のねこあほうどり)</p> <p>牛乳</p>	<p>7</p> <p>いい(11)歯(8)の日献立</p> <p>牛乳</p>
<p>エネルギー</p> <p>小 684 kcal 中 836 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>いもいり</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 684 kcal 中 836 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>いもいり</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 574 kcal 中 703 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>くだもの</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 675 kcal 中 851 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>まめるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 604 kcal 中 745 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>さかなりより</p>
<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく いとかまぼこ ぶたにく あぶらあげ みそ</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく いとかまぼこ ぶたにく あぶらあげ みそ</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく いとかまぼこ ぶたにく あぶらあげ みそ</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく いとかまぼこ ぶたにく あぶらあげ みそ</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく いとかまぼこ ぶたにく あぶらあげ みそ</p>
<p>緑</p> <p>にんにく きりたんぽ ほうれんそう ふともやし にんじん たまねぎ</p>	<p>緑</p> <p>にんにく きりたんぽ ほうれんそう ふともやし にんじん たまねぎ</p>	<p>緑</p> <p>にんにく きりたんぽ ほうれんそう ふともやし にんじん たまねぎ</p>	<p>緑</p> <p>にんにく きりたんぽ ほうれんそう ふともやし にんじん たまねぎ</p>	<p>緑</p> <p>にんにく きりたんぽ ほうれんそう ふともやし にんじん たまねぎ</p>
<p>黄</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら</p>	<p>黄</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら</p>	<p>黄</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら</p>	<p>黄</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら</p>	<p>黄</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら</p>
<p>オースティン スイートポテト ごはん</p>	<p>オースティン スイートポテト ごはん</p>	<p>オースティン スイートポテト ごはん</p>	<p>オースティン スイートポテト ごはん</p>	<p>オースティン スイートポテト ごはん</p>
<p>タンダー チキン どうにゅう スープ</p>	<p>タンダー チキン どうにゅう スープ</p>	<p>タンダー チキン どうにゅう スープ</p>	<p>タンダー チキン どうにゅう スープ</p>	<p>タンダー チキン どうにゅう スープ</p>
<p>エネルギー</p> <p>小 666 kcal 中 813 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>さかなりより</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 687 kcal 中 838 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>くだもの</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 621 kcal 中 769 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>かいそうい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 605 kcal 中 747 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>さかなりより</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 630 kcal 中 789 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>いもいり</p>
<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうにゅう みそ</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうにゅう みそ</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうにゅう みそ</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうにゅう みそ</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうにゅう みそ</p>
<p>緑</p> <p>にんにく りんご ほうしき レモン しょうが たまねぎ</p>	<p>緑</p> <p>にんにく りんご ほうしき レモン しょうが たまねぎ</p>	<p>緑</p> <p>にんにく りんご ほうしき レモン しょうが たまねぎ</p>	<p>緑</p> <p>にんにく りんご ほうしき レモン しょうが たまねぎ</p>	<p>緑</p> <p>にんにく りんご ほうしき レモン しょうが たまねぎ</p>
<p>黄</p> <p>こめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも なまクリーム はちみつ アーモンド</p>	<p>黄</p> <p>こめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも なまクリーム はちみつ アーモンド</p>	<p>黄</p> <p>こめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも なまクリーム はちみつ アーモンド</p>	<p>黄</p> <p>こめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも なまクリーム はちみつ アーモンド</p>	<p>黄</p> <p>こめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも なまクリーム はちみつ アーモンド</p>
<p>なつとうあえ ごはん</p>	<p>なつとうあえ ごはん</p>	<p>なつとうあえ ごはん</p>	<p>なつとうあえ ごはん</p>	<p>なつとうあえ ごはん</p>
<p>とりにくの マヨぼんやき だいこんと あぶらあげの みそしる</p>	<p>とりにくの マヨぼんやき だいこんと あぶらあげの みそしる</p>	<p>とりにくの マヨぼんやき だいこんと あぶらあげの みそしる</p>	<p>とりにくの マヨぼんやき だいこんと あぶらあげの みそしる</p>	<p>とりにくの マヨぼんやき だいこんと あぶらあげの みそしる</p>
<p>エネルギー</p> <p>小 618 kcal 中 752 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>さかなりより</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 625 kcal 中 781 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>さかなりより</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 600 kcal 中 736 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>くだもの</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 686 kcal 中 863 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>きのこい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 618 kcal 中 760 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>いろいろい</p>
<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく なつとう もみり あぶらあげ みそ</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく なつとう もみり あぶらあげ みそ</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく なつとう もみり あぶらあげ みそ</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく なつとう もみり あぶらあげ みそ</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく なつとう もみり あぶらあげ みそ</p>
<p>緑</p> <p>にんにく にんじん だいこん えのきたけ たまねぎ</p>	<p>緑</p> <p>にんにく にんじん だいこん えのきたけ たまねぎ</p>	<p>緑</p> <p>にんにく にんじん だいこん えのきたけ たまねぎ</p>	<p>緑</p> <p>にんにく にんじん だいこん えのきたけ たまねぎ</p>	<p>緑</p> <p>にんにく にんじん だいこん えのきたけ たまねぎ</p>
<p>黄</p> <p>こめ ノンエッグマヨネーズ ごま</p>	<p>黄</p> <p>こめ ノンエッグマヨネーズ ごま</p>	<p>黄</p> <p>こめ ノンエッグマヨネーズ ごま</p>	<p>黄</p> <p>こめ ノンエッグマヨネーズ ごま</p>	<p>黄</p> <p>こめ ノンエッグマヨネーズ ごま</p>
<p>ごはん</p>	<p>ごはん</p>	<p>ごはん</p>	<p>ごはん</p>	<p>ごはん</p>
<p>振替休日 (勤労感謝の日)</p>	<p>振替休日 (勤労感謝の日)</p>	<p>振替休日 (勤労感謝の日)</p>	<p>振替休日 (勤労感謝の日)</p>	<p>振替休日 (勤労感謝の日)</p>
<p>エネルギー</p> <p>小 600 kcal 中 733 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>こざかな</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 600 kcal 中 733 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>こざかな</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 604 kcal 中 743 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>いもいり</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 601 kcal 中 730 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>くだもの</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 633 kcal 中 793 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>さかなりより</p>
<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう あじ とりにく どうふ かまぼこ</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう あじ とりにく どうふ かまぼこ</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう あじ とりにく どうふ かまぼこ</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう あじ とりにく どうふ かまぼこ</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう あじ とりにく どうふ かまぼこ</p>
<p>緑</p> <p>にんにく にんじん たけのこ ごんじやく ほうしき いんげん</p>	<p>緑</p> <p>にんにく にんじん たけのこ ごんじやく ほうしき いんげん</p>	<p>緑</p> <p>にんにく にんじん たけのこ ごんじやく ほうしき いんげん</p>	<p>緑</p> <p>にんにく にんじん たけのこ ごんじやく ほうしき いんげん</p>	<p>緑</p> <p>にんにく にんじん たけのこ ごんじやく ほうしき いんげん</p>
<p>黄</p> <p>こめ パンコ あぶら さとう ごま ごまあぶら</p>	<p>黄</p> <p>こめ パンコ あぶら さとう ごま ごまあぶら</p>	<p>黄</p> <p>こめ パンコ あぶら さとう ごま ごまあぶら</p>	<p>黄</p> <p>こめ パンコ あぶら さとう ごま ごまあぶら</p>	<p>黄</p> <p>こめ パンコ あぶら さとう ごま ごまあぶら</p>
<p>ごはん</p>	<p>ごはん</p>	<p>ごはん</p>	<p>ごはん</p>	<p>ごはん</p>
<p>4日(火) 世界味めぐり献立 【大韓民国】</p>	<p>12日(水) 益田の食育の日献立 【ブルーベリーヨーグルト】</p>	<p>25日(火) 益田小中連携献立 【煮ごみ】</p>	<p>26日(水) 人気メニューリレー 【高津学校給食センター：ガバオライス】</p>	<p>28日(金) 人気メニューリレー 【高津学校給食センター：ガバオライス】</p>
<p>大韓民国、通称：韓国は日本の西にある隣国で、首都はソウルです。</p> <p>韓国は米が主食で、食事を家族や友人と一緒に食べることを大切にする文化があります。</p> <p>有名な料理は、ピビンバ、チヂミ、サムゲタン、チゲ鍋などがあります。</p> <p>今月は揚げた鶏肉を合わせ調味料のタレを絡ませた今韓国でも大人気の「ヤンニョムチキン」です。</p>	<p>毎月19日前後を「益田の食育の日」とし、普段の給食よりもたくさんの益田の食材を使った給食を提供します。</p> <p>益田市見野町で旬の時期(7.8月)に採れたブルーベリーを、森の会さんに頼んでおいしいジャムにしたいだき、ヨーグルトとあわせブルーベリーヨーグルトにします。</p> <p>お味はどうでしょうか。</p>	<p>煮ごみは鶏肉、だいこん、ごぼう、たけのこなどの根菜を醤油や砂糖で甘辛く煮込んだ料理です。</p> <p>野菜の素揚げと、栄養バランスの良さが特徴です。</p>	<p>ガバオライスはタイを代表する家庭料理の1つで、鶏や豚のひき肉とパプリカ、バジルと一緒に炒め、タイの醤油であるナンプラーや砂糖で味付けし、ごはんの上にかけていただきます。</p>	<p>益田市立高津学校給食センターは、市のホームページよりアクセスしてください http://www.city.masuda.lg.jp/ 市のHP→所属する→教育委員会→高津学校給食センター</p> <p>献立や使用する食材は、天候等により変更になる場合があります。</p>